

Mozgással és káposztával csökken a törés veszélye

Csonttöréseknél nem biztos, hogy teljes értékű felépülésre számíthatunk a korunk mérgei között megöregedőknél. Idősebb korra a csontszövet elhalhat. Különösen azok a törések súlyosak, amelyek hosszabb időre ágyhoz kötik az időseket. Főleg a comb, a medence vagy a gerinc csigolyáinak és a koponyának a sérülései azok, amelyek miatt a beteg hosszú időre ágyba kerülhet.

Ha nagyon elhúzódik a felépülés, drámaian nő a felfekvés kialakulásának kockázata. Azokon a bőrfelületeken jelentkezik, amelyeken a legtovább fekszik a beteg. Itt a vér- és nyirokeringést a többórás nagyobb fizikai nyomás lassítja vagy le is állíthatja, amitől a bőr és az alatta lévő szövetek gyengülnek, majd egyre nagyobb felületen elgennyyesednek. Ez a folyamat annyira felelősödhet, hogy a beteg a kritikus méretűvé terjedő gennyes szövettömeg miatt halálos veszélybe kerül.

A természetgyógyász tanácsai



Tóth Zsigmond természetgyógyász tanácsadó rovatunkban várja kérdéseit a termeszetyogyasz@borsonline.hu e-mailre vagy levélben a **Bors 1149 Bp., Róna u. 120-122.** címre. A borítékra írja rá: „Természetgyógyász”.

A legveszélyeztetettebb a klimax utáni hölgyek csoportja. Legfőbb megelőzés a rendszeres mozgás. Kávé, cigi, pia a csont ősellenségei! Mivel az üdítőitalok rendszeres fogyasztásának elterjedésével együtt nő a betegek száma, ezért ne üdítőzzünk! A K-vitamin és bór hiánya is komoly rizikófaktor, ezért a veszélyeztetetteknek rendszeresen kell bóros vizet inniük, és sok növényi olajat, tököt, paradicsomot és káposztát fogyasztani. A túlzott fehérjefogyasztás is rizikófaktor, ezért kevesebb húst több zöldséggel és körettel. A rendszeresen sokat mozgó embereknél sokkal nehezebben törhetőek maradnak a csontok öregkorra is, úgyhogy még ma indulás az uszodába vagy a tornaterembe!

